

Visuomenės sveikatos technologijų vertinimo ataskaita  
„SUAUGUSIŲJŲ ASMENŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO INTERVENCIJŲ  
VEIKSMINGUMAS IR TAIKYMO PRAKTIKA LIETUVOJE“

**Projekto vadovas:** dr. Rolanda Valintėlienė

**Atsakinga vykdytoja:** Raimonda Janonienė

**Tyrimo dalyvės:** Aušra Sobutienė, Ieva Radzevičiūtė

**Projekto vykdymo terminas:** 2013–2014 m.

**Pagrindimas.** Lietuvoje yra vykdomos įvairios fizinio aktyvumo intervencijos, skirtos įvairaus amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo didinimui. Tačiau yra mažai žinoma apie mokslo įrodymais grįstą fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų veiksmingumą ir tokių intervencijų taikymo praktiką šalyje.

**Tikslas** – nustatyti intervencijų, skirtų suaugusiųjų asmenų fiziniam aktyvumui skatinti, veiksmingumą ir jų taikymo praktiką Lietuvoje.

**Medžiaga ir metodai.** Moksliniai įrodymai apie suaugusiųjų fiziniam aktyvumui skatinti taikomų intervencijų veiksmingumą buvo renkami atliekant sisteminę mokslinių publikacijų, skelbtų 2003–2013 m., apžvalgą. Straipsnių paieška vykdyta duomenų bazėse PubMed, Ovid, EBSCO, Sportdiscus, PsycInfo. Į sisteminę apžvalgą buvo įtraukti 32 tyrimai. Duomenys apie Lietuvoje taikomas suaugusiųjų asmenų 2012–2014 m. fiziniam aktyvumui skatinti skirtas intervencijas buvo renkami atliekant anketinę Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų darbuotojų ir savivaldybių administracijų apklausą.

**Rezultatai.** Suaugusių gyventojų fizinį aktyvumą gali padidinti pirminės sveikatos priežiūros ir kitų specialistų teikiamos fizinio aktyvumo konsultacijos. Palankūs rezultatai keičiant fizinio aktyvumo elgseną nustatyti taikant savikontrolei skirtas intervencijas. Grupinių užsiėmimų veiksmingumui įvertinti nepakanka įrodymų. Meta-analizės rezultatai rodo, kad taikant intervencijas didėja asmenų fizinis aktyvumas: fizinio aktyvumo trukmė pailgėja vidutiniškai 47,17 min./sav. (95% P.I. 24,68 – 69,67); fizinio aktyvumo dažnis padidėja vidutiniškai 1,4 d./sav. (95% P.I. 0,44 – 2,39), nueinamų per dieną žingsnių skaičius padidėja vidutiniškai 374,90 (95% P.I. -340,21 – 1090,03).

Analizuojant savivaldybių administracijų ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų suaugusiems asmenims teiktų, FA skatinančių intervencijų mastą nustatyta, kad dažniausiai buvo organizuojamos fizinių pratimų intervencijos, fizinį aktyvumą skatinantys renginiai, vienos dienos renginiai/akcijos. Palyginti retai buvo taikytos žingsniamačių naudojimo intervencijos bei individualios bei grupinės konsultacijos.

#### **Išvados.**

1. Suaugusiųjų asmenų fizinį aktyvumą skatina pirminės sveikatos priežiūros ir kitų specialistų teikiamos fizinio aktyvumo konsultacijos. Palankūs, rezultatai keičiant fizinio aktyvumo elgseną stebėti taikant savikontrolei skirtas intervencijas, ypač jei jos pritaikytos individulių fizinio aktyvumo rezultatų stebėsenai.
2. Mokslo įrodymais grįstos, suaugusiems gyventojams taikomos fizinio aktyvumo skatinimo priemonės – specialistų konsultacijos, savikontrolės priemonių taikymas – sudaro tik nedidelę Lietuvoje taikomų intervencijų dalį.

Daugiau informacijos suteiks R. Janonienė tel. (8 5) 262 8513 el. p. [raimonda.janoniene@hi.lt](mailto:raimonda.janoniene@hi.lt)